คู่มือการปฏิบัติธรรม

พระธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

คู่มือการปฏิบัติธรรม
พระธรรมเทศนาโดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

คู่มือการปฏิบัติธรรม

พระธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แสดง ณ บ้านจิตสบาย กรุงเทพฯ

วันอาทิตย์ที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๕

คู่มือการปฏิบัติธรรม
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑๙ (กันยายน ๒๕๖๔)
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

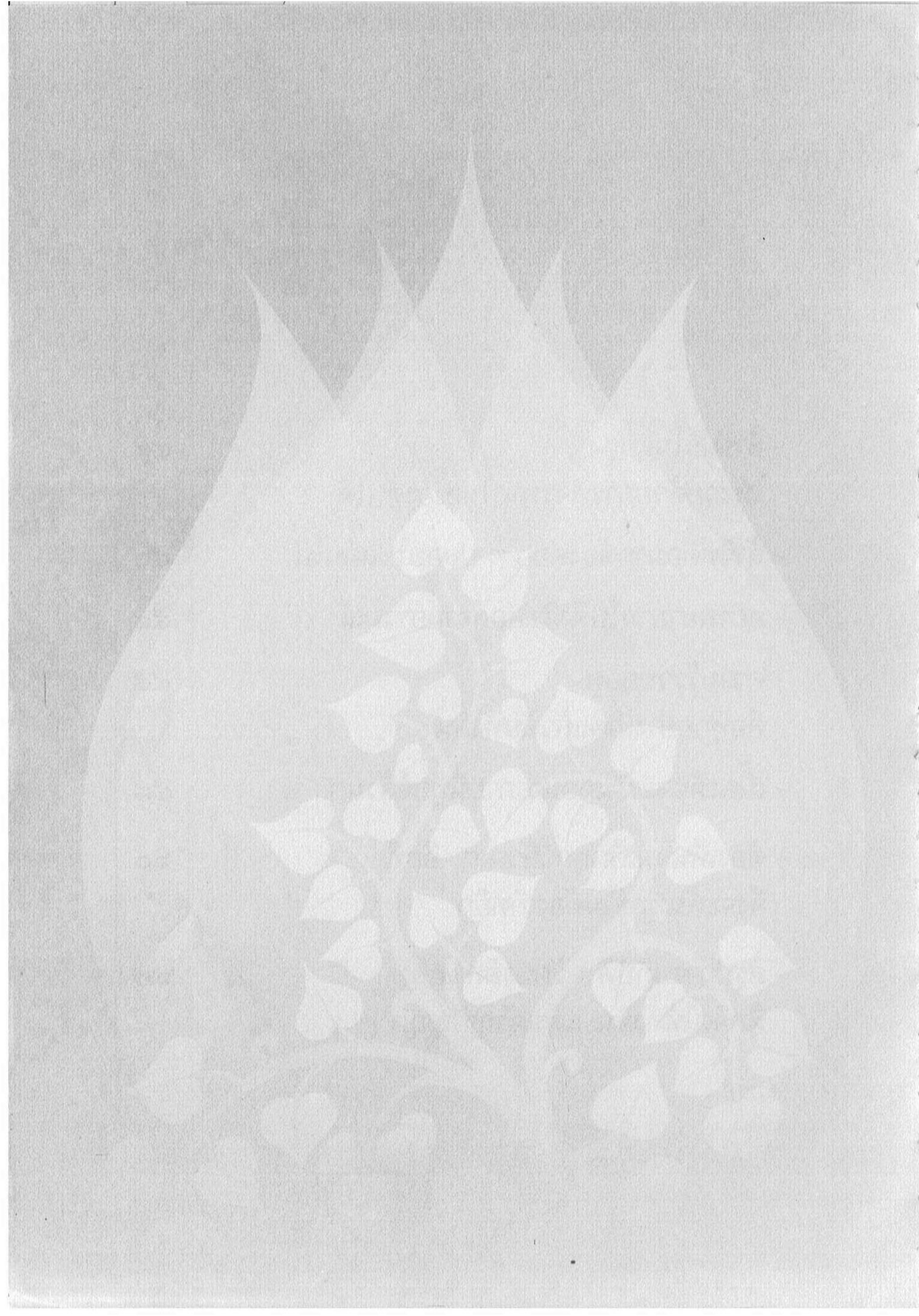
จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา
สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com
ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund
หรือ media@lptf.org หรือ โทรศัพท์ ๐-๒๐๑๒-๖๙๙๙

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์พิมพ์ดี ๓๐/๒ หมู่ ๑ ถนนเจษฎาวิถี ตำบลโคกขาม
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๐๐๐

สารบัญ





สัมผัสให้ถึงธรรมะของจริงแท้

เวลาฟังธรรม สงบสำรวมนะ ใจที่สงบ สำรวม มีสมาธิ จึงจะรองรับธรรมะที่ประณีตได้ ธรรมะของพระพุทธองค์นั้นเป็นของประณีตมาก ไม่ใช่ของที่คนอัธยาศัยหยาบๆ จะรับได้ เพราะฉะนั้น เรามาเตรียมใจของเราให้พร้อมสำหรับธรรมะ อย่างคนโบราณท่านฉลาด ก่อนจะฟังเทศน์ ท่านจะให้มีการไหว้พระ สวดมนต์ อาราธนาศีล อาราธนาธรรม เพื่อเป็นการเตรียมใจให้พร้อม

ฉะนั้น ตอนนี้เป็นเวลาฟังธรรม เลิกถ่ายรูปได้แล้ว ไม่มีประโยชน์อะไร ถ่ายไปก็ไม่เห็นตัวจริง ถ่ายไปก็เห็นแต่วัตถุ ก้อนธาตุ ก้อนขันธ์ สมัยก่อน มีวันหนึ่งหลวงพ่อไปนั่งอยู่กับหลวงปู่สิม มีคนมาถ่ายรูปท่าน ถ่ายไม่เลิกเลย จนท่านถามว่า “ถ่ายรูปได้ แล้วถ่ายนิพพานได้ไหม” เขาก็โต้ตอบท่านว่า “นิพพานยังไม่เห็น แต่เห็นหลวงปู่ ขอถ่ายไว้ก่อน” ตกลงเลยไม่ได้ธรรมะ ได้แต่รูป จะเอาไปทำไม รูปมันของเน่าของเปื่อย ให้เอาธรรมะของจริงของแท้



ทุกข์เกิดจาก การไม่ยอมรับความจริงของชีวิต

ถ้าเราได้สัมผัสธรรมะของจริงของแท้แล้ว ชีวิตเราจะมีความสุขมากเลย ที่เราจมอยู่ในความทุกข์ไม่รู้จักเลิกเพราะใจเราไม่ยอมรับความจริง ใจเราไม่เห็นความจริง ความจริงของชีวิตคือ ในกายในใจนี้มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา มีแต่ของที่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา นี่คือความจริงของชีวิต ร่างกายต้องแก่ ร่างกายต้องเจ็บ ร่างกายต้องตาย จิตใจของเราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก ต้องมีความผิดหวัง มีความโศกเศร้ารำพัน มีความไม่สบายกาย มีความไม่สบายใจ มีความคับแค้นใจ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่วนเวียนอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา

ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตได้ จิตใจยอมรับความจริงได้ เช่น ยอมรับได้ว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ต้องสมปรารถนาบ้าง ไม่สมปรารถนาบ้าง ความปรารถนานั้นไม่มีที่สิ้นสุดเลย แต่สุดท้ายก็คือไม่สมปรารถนานั่นแหละ เพราะว่าพอได้อย่างนี้ก็ขยายความต้องการไปเรื่อยๆ ชีวิตก็จะจมในความทุกข์ เราต้องมาเรียนให้เห็นความจริงของชีวิต ถ้าใจเรายอมรับความจริงของชีวิตได้ ใจจะไม่ทุกข์

เวลาร่างกายมันแก่ ไม่ใช่เรื่องต้องทุกข์เลย ร่างกายแก่เป็นเรื่องธรรมดา อย่างพวกเราอาจจะเตรียมใจว่า อีกหน่อยเราต้องแก่แล้ว แต่เราไม่เคยคิดเตรียมใจเรื่องว่าจะเจ็บไข้ไปตรวจร่างกายประจำปี ปีนี้อาจจะเจอมะเร็งก็ได้นะเห็นไหม ไม่แน่นอนเลย นี่ถ้าใจเรายอมรับความจริงไม่ได้แก่ลงเราก็ทนไม่ได้ ทุกข์ทรมานใจ เจ็บขึ้นมาก็ทนไม่ได้

ทุกข์ทรมานใจ ใกล้จะตายแล้วทุรนทุราย เสียดาย อาลัยอาวรณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตสร้างมาตั้งนาน อยู่ ๆ จะต้องทิ้งไปแล้ว ต้องกลายเป็นของคนอื่นไปแล้ว ใจก็มีแต่ความทุกข์

แม้การที่เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก อย่างคนที่เรารักตาย บางคนพ่อแม่ตาย บางคนคู่ครองตาย บางคนลูกตาย การตายไม่มีลำดับนะ เด็กก็ตายได้ ผู้ใหญ่ก็ตายได้ ถ้าเราไม่เคยทำใจไว้ก่อน เราจะทุกข์มาก อย่างพ่อแม่ตาย คนทั่วๆไปจะทุกข์แต่ว่าไม่มาก เพราะทำใจไว้แล้วว่าพ่อแม่ควรจะตายก่อน แต่พอลูกตายก่อนไม่เคยทำใจไว้เลยว่าลูกจะตายก่อน มันคิดว่าต้องตายตามลำดับ ตามอาวุโส ใจยอมรับไม่ได้ ใจจะทุกข์มาก



ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

พระพุทธเจ้าสอนให้เรามาดูความจริงของชีวิต ชีวิตนี้เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ไม่ต้องไปดูอื่นดูไกล ให้มาดูที่ตัวเราเอง ไม่จำเป็นต้องไปเรียนออกข้างนอก ให้ย้อนมาเรียนที่ตัวเราเอง มาดูที่กายของเรานี้ ถ้าเราเห็นความจริงว่ากายของเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย กายคนอื่นก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน ไม่ต้องไปดูของคนอื่น ไปดูของคนอื่นแล้วเกิดกิเลสง่าย มาดูของเราเอง กิเลส

จะลดลงอย่างรวดเร็วเลย เพราะมันไม่ค่อยน่าดู มันมีแต่ความไม่สวยไม่งาม มีแต่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เป็นแค่วัตถุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก ธาตุไหลเข้าไปก็สวยๆ งามๆ แต่ธาตุไหลออกมาไม่สวยไม่งาม ไม่หอม นี่มาดูของจริงในตัวเรา ถ้าใจยอมรับความจริงตรงนี้ได้ กายจะแก่ เราก็ไม่ทุกข์ กายจะเจ็บ เราก็ไม่ทุกข์ กายจะตาย เราก็ไม่ทุกข์ เพราะตัวไม่ดีมันจะตาย ตัวไม่ดีมันแก่ ตัวไม่ดีมันเจ็บ มันไม่ใช่ของดีของวิเศษ



มาฝึกเรียนรู้ความจริงของตัวเรา

สิ่งที่เราต้องฝึกก็คือ การมาหัดรู้ความจริงของตัวเราเอง ความจริงของร่างกาย มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเป็นทุกข์ มีแต่ของบังคับไม่ได้ เป็นแค่วัตถุที่ไหลเข้าไหลออก ความจริงของจิตใจก็มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์บีบคั้น ความอยากเกิดขึ้นทีไรก็บีบคั้นจิตใจทุกที เช่น อยากจะอยู่นานๆ มันก็อยู่ได้ไม่นาน อยากจะสาวนานๆ มันก็สาวได้ไม่นาน อยากให้แฟนรักเยอะๆ มันก็ไม่รัก อยากให้ลูกไม่ดื้อ มันก็ดื้อ ความอยากเกิดขึ้นทีไรมันก็บีบคั้นใจเราทุกครั้งไป นี่เฝ้าดูไป จิตใจมีแต่ของไม่เที่ยง ความสุขก็ไม่เที่ยง ความสุขอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป พอมีความสุข ทำไมเรารู้สึกว่าความสุขมันสั้นอันนั้นเพราะใจเราอยาก อยากให้ความสุขอยู่นานๆ จึงรู้สึกว่ามันสั้น

เรามาคอยดูนะ ในจิตใจมีแต่ของไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง จริง ๆ แล้ว ทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศล เช่น โลภ โกรธ หลงทั้งหลาย ก็ไม่เที่ยง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความดีใจ ความเสียใจ ความอิจฉาพยาบาท ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง จิตใจนี้ถูกความอยากบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา อยากดูก็ทุกข์ อยากฟังก็ทุกข์ อยากได้กลิ่นก็ทุกข์ อยากได้รสก็ทุกข์ อยากสัมผัสอะไรที่ดี ๆ ก็ทุกข์ อยากคิดอยากนึกเรื่องที่ดี ใจก็ไม่ยอมคิด ใจมันจะชอบไปคิดเรื่องไม่ดีเรื่องความทุกข์ อย่างเวลาอกหัก เพื่อน ๆ ชอบปลอบว่า “อย่าไปคิดมันเลย” แต่ก็ห้ามไม่ได้นะ ยิ่งเรื่องไม่ดียิ่งชอบคิด ยิ่งเรื่องทุกข์ยิ่งชอบคิด ห้ามไม่ได้ นี่คือคำว่า “อนัตตา”



ในกายในใจนี้
มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เฝ้าดูลงไปในกายนี้ มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในจิตนี้ก็มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราดูได้ ใจยอมรับความจริงได้เมื่อใด ก็เรียกว่าเราได้ดวงตาเห็นธรรม คือเรารู้ความจริงว่าทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราวไปหมด ถ้ายอมรับได้ว่าทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราว ความทุกข์จะหายไปเยอะเลย พระโสดาบันไม่ได้เห็นอะไรมาก พระโสดาบันท่านเห็นแค่ว่า ทุกอย่างมันชั่วคราว สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับไป แล้วหลังจากนั้นก็ภาวนาให้มากขึ้น ๆ ไป จนปัญญามันมากขึ้นไปอีก มันจะเห็นว่ากายนี้ จิตใจนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ

ถ้ามันเห็นความจริงว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตใจนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือจิตใจ พอมันไม่ยึดถือกาย มันก็ไม่ทุกข์เพราะกาย ไม่ยึดถือจิตใจ ก็จะไม่ทุกข์เพราะจิตใจอีกต่อไป ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในใจ จะไม่ทุกข์อีกต่อไปแล้ว เป็นความพ้นทุกข์สิ้นเชิง เรียกว่า “พระอรหันต์”

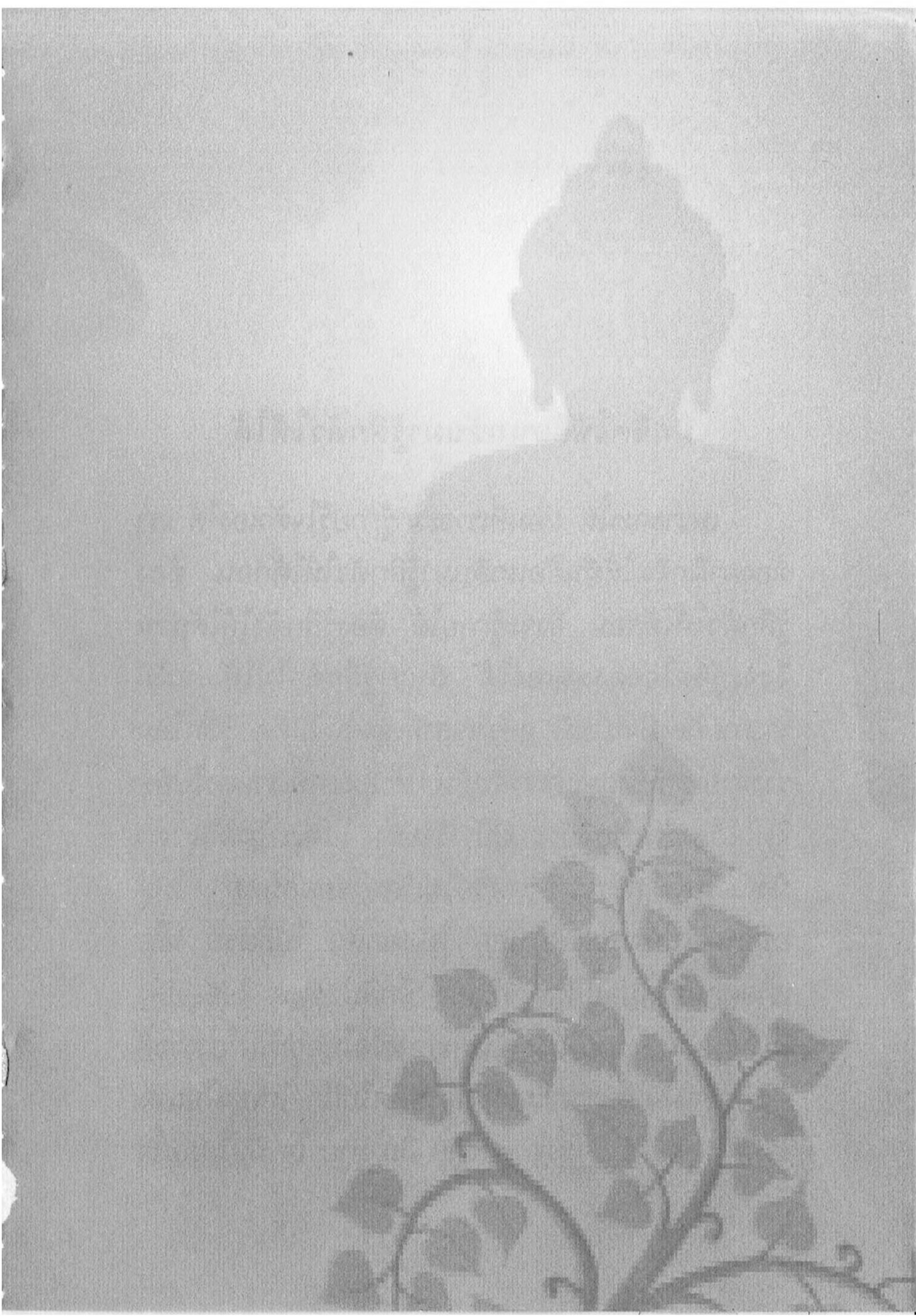


ทุกอย่างในกายในใจเกิดแล้วก็ดับ

จะเป็นพระโสดาบัน หรือจะเป็นพระอรหันต์ก็มาจากจุดตั้งต้นอันเดียวกัน จุดตั้งต้นก็คือ เราต้องมาเรียนรู้ความจริงของกายของใจตนเอง ถ้ายังไม่สามารถเรียนรู้ความจริงของกายของใจได้ อย่าว่าแต่พระอรหันต์เลย พระโสดาบันก็ไม่ได้ พระโสดาบันท่านเห็นได้แล้วว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงมาก็คือ รูปธรรมกับนามธรรมทั้งหลาย กายกับใจของเรานี้ เต็มไปด้วยของที่ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไปทั้งสิ้น ท่านเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก จนใจยอมรับ ทั้งกายทั้งใจเกิดแล้วดับ ร่างกายหายใจเข้าแล้วก็ดับไป เกิดร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจออกเกิดแล้วก็ดับไป เกิดเป็นร่างกายหายใจเข้า ร่างกายยืนเกิดแล้วก็ดับ ร่างกายเดินเกิดแล้วก็ดับ ร่างกายนั่ง ร่างกายนอนเกิดแล้วก็ดับ นี่ดูความจริงเรื่อยๆ ไป

ในใจก็ดูง่ายไม่มีอะไร พอตาเรามองเห็นรูป ใจเราก็เปลี่ยน เห็นรูปที่พอใจ ใจก็มีความสุขขึ้นมา ให้รู้ทันว่าใจมีความสุข เห็นรูปที่ไม่พอใจ ใจมีความทุกข์ขึ้นมา ให้รู้ทันว่าใจมีความทุกข์ ได้ยินเสียงที่พอใจ ใจมีความสุข ให้รู้ว่าใจมีความสุข ไม่ใช่รู้ว่าเสียงอะไรนะ ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าเสียงนก เสียงคน เสียงบ่น เสียงด่า เสียงชม ให้คอยรู้ที่ใจของเรานี่แหละ ตามองเห็น ใจก็เปลี่ยน หูได้ยินเสียง ใจก็เปลี่ยน ให้รู้ความเปลี่ยนแปลงที่ใจ ใจนี้เดี๋ยวก็สุข ใจนี้เดี๋ยวก็ทุกข์ ใจนี้เดี๋ยวก็ดี ใจนี้เดี๋ยวก็ร้าย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ร้ายก็ชั่วคราว ดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ดูกันเป็นแรมเดือนแรมปี จนกว่าใจจะยอมรับความจริงว่า ทุกอย่างมันชั่วคราว ให้เราดูจนใจยอมรับ ไม่ใช่เราแกล้งยอมรับเอาเองนะ ถ้าแกล้งยอมรับเอาเอง จะฆ่ากิเลสไม่ตาย จิตต้องเห็นความจริงจนจิตยอมรับความจริง จึงจะฆ่ากิเลสตาย

เรื่องมันง่าย ๆ แค่นี้ แต่ว่าทำไมคนทั่วไปไม่สามารถที่จะดูกายดูใจตามความเป็นจริงได้ แปลกไหม ร่างกายของเรามีมาแต่เกิด ทำไมเราไม่เคยดูความจริงของกาย จิตใจของเราก็มีมาตั้งแต่เกิด ทำไมเราไม่เคยดูความจริงของจิตใจ หาคนที่จะมาดูความจริงของกาย หาคนที่จะมาดูความจริงของใจได้นี่ หายากที่สุดเลย เพราะฉะนั้นพระอริยะจึงขาดแคลน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ยากที่จะพัฒนาจิตใจให้บรรลุอริยธรรม แค่เราเห็นความจริง แค่จิตยอมรับความจริงว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับไป ทุกอย่างในกายเกิดแล้วดับ ทุกอย่างในใจเกิดแล้วดับ แค่นี้เอง ทำไมทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้ก็เพราะว่าเราลืมกายลืมใจของเราทั้งวัน เราไปหลงโลกภายนอก เรามัวแต่สนใจสิ่งภายนอก เราไม่ย้อนมาที่ตัวเอง





ฝึกจิตให้ย้อนกลับมารู้สึกตัวให้ได้

เพราะฉะนั้น ก่อนที่เราจะมารู้กายรู้ใจตัวเองได้ เราต้องมาฝึกจิตให้มันย้อนกลับมารู้สึกตัวให้ได้ก่อน ต้องรู้สึกตัวให้ได้ก่อน จึงจะรู้กายได้ ต้องรู้สึกตัวให้ได้ก่อน จึงจะรู้จิตใจของตนเองได้ ถ้าเรารู้สึกตัวไม่ได้ แม้มีร่างกายก็เหมือนไม่มี อย่างเวลาที่เราหลงไปคิด รู้สึกไหม ร่างกายเราก็ยังอยู่แต่เราลืมมัน หรือเวลาที่เราหลงไปคิด จิตใจก็สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างร้ายบ้าง แต่เราไม่เห็น เรามัวแต่ไปรู้เรื่องราวที่คิดหรือไม่ก็สนใจออกนอก ไปดูคนอื่น ไปฟังเสียงข้างนอก ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส นี่ใจเราออกนอกไปอยู่ที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ไปอยู่ที่สิ่งที่มาสัมผัสร่างกาย (โผฏฐัพพะ) หรือไปอยู่กับเรื่องราวที่คิดนึกทางใจ (ธรรมารมณ์) ใจไปคิดไปนึก ไปปรุงไปแต่ง ใจมันไม่ย้อนเข้ามาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันไม่สนใจ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันไปสนใจที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ที่สัมผัสทางกาย และเรื่องราวที่คิดนึกทางใจ

นี่คือมันสนใจออกนอกทั้งหมดเลย มันสนใจรูป ไม่สนใจตา มันสนใจเสียง ไม่สนใจหู มันสนใจกลิ่น ไม่สนใจจมูก มันสนใจรส ไม่สนใจลิ้น มันสนใจความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็งที่มากระทบร่างกาย ไม่สนใจร่างกาย มันสนใจแต่เรื่องราวที่คิดนึกปรุงแต่ง ไม่สนใจว่าจิตใจของตนเป็นอย่างไร ใจที่มันออกนอกอย่างนี้ตลอดเวลา เรียกว่า ใจไม่ตั้งมั่น หรือ ใจไม่ถึงฐาน หรือ ใจไม่มีสมาธิ ใจมันออกนอกไปหมด เพราะฉะนั้น ในเมื่อใจมันจะไปอยู่ที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ที่โผฏฐัพพะ ที่ธรรมารมณ์ คือเรื่องราวต่างๆ ที่ใจไปคิดไปนึกขึ้นมา เราต้องกลับข้างให้ได้ อย่าปล่อยให้ใจไหลออกไปทางตาแล้วลืมตัวเอง อย่าปล่อยให้ใจไหลไปทางหูแล้วลืมตัวเอง อย่าปล่อยให้ใจไหลไปคิดแล้วลืมตัวเอง พยายามรู้สึกตัวให้มากที่สุด พยายามรู้สึก ๆ ไป

เราต้องมาฝึกที่จะรู้สึกตัว เพราะตั้งแต่เกิดมานั้น ใจเราคุ้นเคยกับความไม่รู้สึกตัว ใจเราคุ้นเคยที่จะไหลออกไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ไหลไปคิดนึกทางใจ ไหลออกนอกตลอดเวลา เราไม่คุ้นเคยที่จะย้อนกลับเข้ามารู้สึกตัวอยู่ ฉะนั้น ต้องฝึก ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้ก็จริง แต่จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าจิตเป็นอนัตตาแล้วก็ปล่อยตามเวรตามกรรม จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ แต่มันถูกฝึกให้ออกนอกมาตลอดตั้งแต่เกิด สนใจแต่สิ่งภายนอกมาตลอด

สังเกตไหมเวลาเราไปเยี่ยมเด็กเล็กๆ เด็กเกิดใหม่ เราชอบเอามือไปล่อ เอามือไปแกว่งตรงหน้าเด็ก ล่อจิตมันให้ออกนอก เห็นไหมว่าสอนให้เด็กส่งจิตออกนอกตั้งแต่เล็กๆ ขนาดนั้น ใครเคยเป็นบ้าง ไปเจอเด็กแล้วต้องไปแหย่ให้เด็กส่งจิตออกนอก เห็นไหมว่าเราถูกสอนอย่างนี้ตั้งแต่เกิด เล็ก ๆ ก็ถูกสอนว่า นี่พ่อ นี่แม่ มีใครสอนไหมว่า นี่ตัวเธอเอง ย้อนมาดูตัวเอง ไม่มี มีแต่นี่พ่อ นี่แม่ เรียกแม่สิลูก ทุกอย่างมีแต่เรื่องให้ออกนอก สมัยก่อนไม่มีอะไรให้เด็กดู ก็เอาปลาตะเพียนมาห้อยไว้ให้นอนดูปลาตะเพียน เห็นไหมว่าเราถูกฝึกให้ออกนอกตลอดเวลา เราไม่เคยถูกฝึกให้ย้อนกลับมาที่ตัวเราเองเลย เพราะฉะนั้น เราต้องฝึก อยู่ ๆ มันไม่ย้อนเข้ามาหรอก เพราะมันเคยชินที่จะออกไปข้างนอก



ถ้าย้อนเข้ามาถึงใจได้ จะเข้าถึงศูนย์กลางของชีวิตเลย

วิธีที่จะมาฝึกใจให้กลับเข้ามาอยู่ที่ตัวเอง ไม่ใช่หลงไปที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ที่สัมผัส ที่เรื่องราวที่คิด แต่ให้ย้อนกลับมาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าย้อนเข้าถึงจิตถึงใจได้ จะเป็นการเข้าถึงศูนย์กลางของชีวิตเลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ยังเป็นแค่ใกล้ศูนย์กลางเท่านั้นเอง สิ่งที่เป็นศูนย์กลางของชีวิตเราคือใจของเรานี่เอง ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็น

หัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น ใจนี้เป็นตัวหลัก เป็นตัวประธาน ถ้าใจของเราถูกอวิชชาครอบงำก็คือชีวิตเราถูกอวิชชาครอบงำ ถ้าจะล้างอวิชชาได้ก็ล้างที่ใจนี้เอง ถ้าเราล้างอวิชชาออกจากใจได้ เราก็เป็นอิสระจากกิเลสทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ถ้าทวนเข้ามาถึงใจได้ก็ดีที่สุด ถ้ายังทวนเข้ามาถึงใจไม่ได้ อย่างน้อยก็ให้อยู่ที่กาย สิ่งที่เป็นกายเราก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันนี้คือกายทั้งหมด เราต้องมาฝึกให้มันย้อนกลับมาที่ตัวเราเองคือกายกับใจนี้



เบื้องต้นทำกรรมฐาน ที่ทำแล้วมีความสุข

วิธีฝึกเบื้องต้นต้องทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง กรรมฐานอะไรก็ได้ ที่เราทำแล้วมีความสุข ถ้าทำแล้วเครียด ไม่เอานะ อย่างบางคนไปเดินจงกรมแล้วเครียด เดินแล้วตึงไปหมด หลัง คอ แขน ขา ตึงไปหมด อย่างนั้นแสดงว่าไม่เหมาะกับจริตของเรา กรรมฐานต้องดูตัวเอง ว่าเราอยู่กับกรรมฐานชนิดใดแล้วจิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข ให้เอากรรมฐานอย่างนั้นแหละ แต่ว่าไม่ใช่น้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐานแล้วให้จิตร่มเย็นเป็นสุขอยู่เฉยๆ การน้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการทำสมถกรรมฐานเพื่อพักผ่อน หรือเพื่อให้จิตใจมีความสุข มีความสงบ มีความดีเท่านั้น แต่จะไม่เดินปัญญา



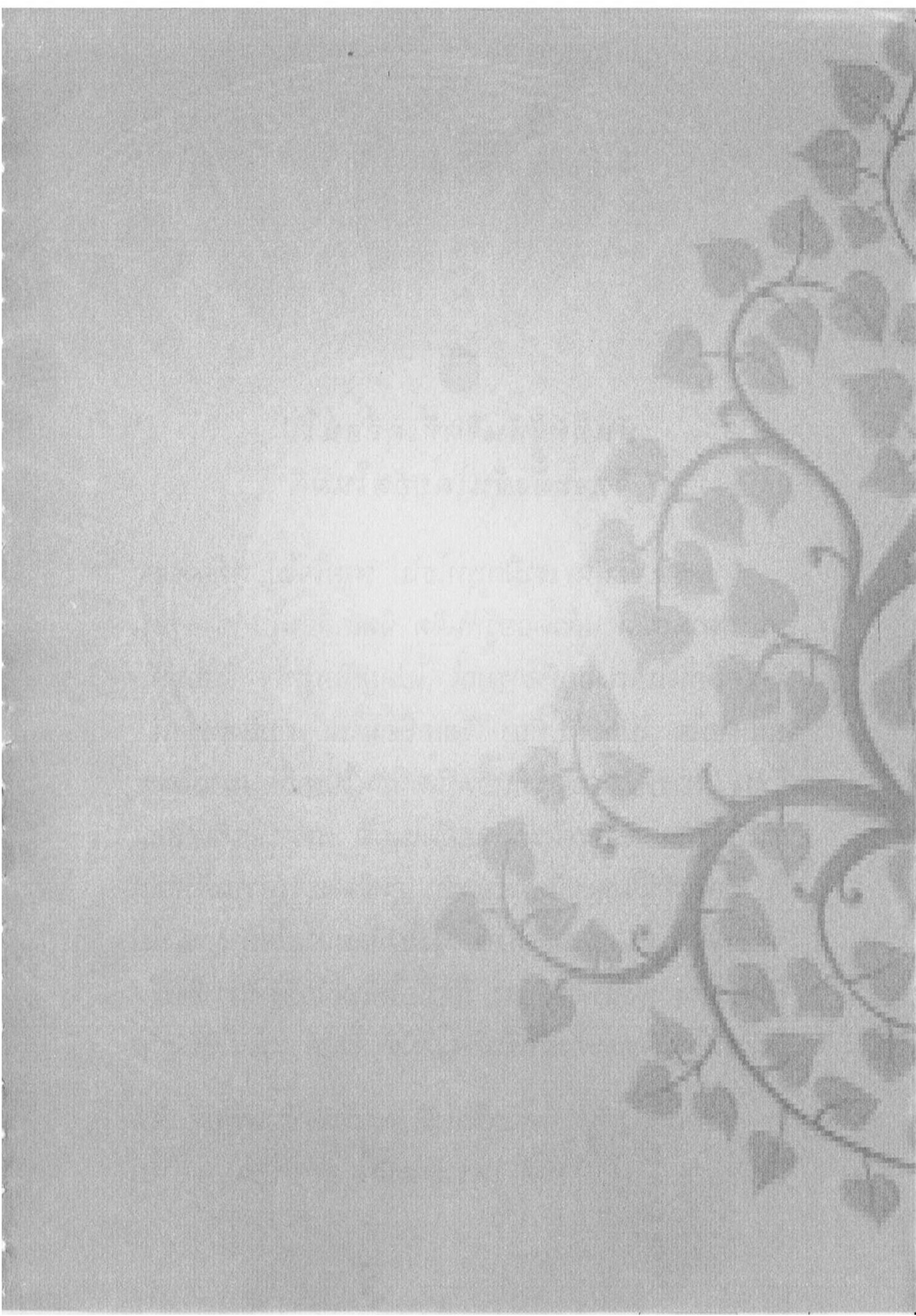
จิตตสิกขาคือต้องรู้เท่าทันจิต

สมาธินั้นมี ๒ ชนิด เราต้องเรียนให้ชัดเจน ส่วนมากคนที่ทำสมาธิ เกือบทั้งหมดทำสมาธิออกนอกไป พุทโธ จิตออกไปอยู่ที่พุทโธ รู้ลมหายใจ จิตออกไปอยู่ที่ลมหายใจ ดูท้องพองยุบ จิตออกไปอยู่ที่ท้อง เดินจงกรม จิตออกไปอยู่ที่เท้า ไม่เคยรู้ทันจิตตนเองเลย การที่ไม่รู้ทันจิตตนเองนี้เรียกว่า ข้ามบทเรียนสำคัญของพระพุทธเจ้าไปบทหนึ่งชื่อ จิตตสิกขา

จิตตสิกขานี้เราต้องรู้เท่าทันจิตของเรา เพราะฉะนั้นต่อไปนี้เราทำกรรมฐานอย่างหนึ่งขึ้นมา เคยพุทโธก็ใช้พุทโธได้ เคยหายใจก็ใช้ลมหายใจได้ เคยดูท้องพองยุบก็ใช้ท้องพองยุบได้ ถ้าทำแล้วสบายใจก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน เพียงแต่ปรับนิดหนึ่งคือ แทนที่จะส่งจิตออกไป

อยู่ที่พุทโธ แทนที่จะส่งจิตออกไปอยู่ที่ลมหายใจ แทนที่จะส่งจิตออกไปอยู่ที่ท้อง แทนที่จะส่งจิตออกไปอยู่ที่มือที่เท้า ก็ให้มาคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป พุทโธ ๆ แล้วจิตเคลื่อนไปที่อื่น เช่น เคลื่อนไปคิด - รู้ทัน หายใจไป จิตเคลื่อนไปคิด - รู้ทัน จิตเคลื่อนไปอยู่ที่ลมหายใจ - รู้ทัน ดูท้องพองยุบไป จิตเคลื่อนไปคิด - รู้ทัน จิตเคลื่อนไปอยู่ที่ท้อง - รู้ทัน

จิตมันจะเคลื่อนไปใน ๒ ลักษณะ คือเคลื่อนหลงไปในโลกของความคิด กับเคลื่อนไปเพ่งอารมณ์นิ่งๆ ถ้าจิตเคลื่อนไปเพ่งอารมณ์นิ่งๆ นั่นคือการทำสมถกรรมฐาน จะได้ความสงบเฉยๆ จะไม่มีปัญญา ถ้าจิตเคลื่อนไปอยู่ในโลกของความคิด อันนั้นหลงไป สมถะก็ไม่มี วิปัสสนาก็ไม่ได้ ใช้ไม่ได้เลยเวลาที่จิตหลงไป





ทันทีที่รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น เราฝึกพุทโธไป หายใจไป ดูท้องพองยุบไปตามถนัด แล้วคอยรู้ทันจิต จิตเคลื่อนไปคิด - รู้ทัน จิตเคลื่อนไปเพ่งอยู่ที่อารมณ์ ไปอยู่กับพุทโธ ไปอยู่กับลมหายใจ ไปอยู่กับท้อง จิตเคลื่อนไปอยู่กับสิ่งเหล่านี้ - รู้ทัน การที่เราคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเคลื่อนมาเนืองๆ ทันทีที่รู้ทัน จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตที่เคลื่อนไป คือจิตที่มีโมหะชนิดที่เรียกว่า อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จิตมันฟุ้งไปในความคิดบ้าง ฟุ้งไปที่ลมหายใจบ้าง ฟุ้งไปที่ท้องบ้าง ฟุ้งไปที่เท้าบ้าง ถ้าเมื่อใดเรามีสติรู้ทันว่าจิตมันเคลื่อนไป จิตจะตั้งมั่นขึ้นอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้บังคับ

ถ้าเราบังคับ จิตจะตึงเครียด ถ้าจิตตึงเครียด จิตเป็นอกุศล ไม่ใช่จิตที่ดี เพราะฉะนั้น อย่าไปข่ม อย่าไป

กด อย่าไปบังคับ อย่าไปกดขี่ข่มเหงจิตใจ แค่ให้คอยรู้ทันเท่านั้นว่าจิตมันเคลื่อนไป เคลื่อนไปคิด - รู้ทัน เคลื่อนไปเพ่ง - รู้ทัน ให้รู้ทันเฉยๆ ทันทีที่รู้ทัน เราจะเริ่มเก็บคะแนนของความรู้สึกตัวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าจิตเคลื่อนไปคิด แล้วเรารู้ว่าจิตเคลื่อนไปคิด จิตจะตั้งมั่นขึ้นอัตโนมัติเลย

แต่ถ้าจิตเคลื่อนไปเพ่งที่ท้อง ที่ลมหายใจ แล้วยังถลำตามไปอีก จิตจะไม่ตั้งมั่นขึ้นมา ต้องรู้ว่าจิตเคลื่อนไปอยู่ที่ท้อง แล้วจิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเองได้ ส่วนใหญ่พอเห็นจิตเคลื่อนไปก็เพ่งซ้ำลงไปอีก ไปอยู่ที่ท้องหนักขึ้น ไปอยู่ที่ลมหนักขึ้น ฉะนั้น ที่บางคนถามว่า ดูแล้วทำไมไม่หายเพ่ง ก็เพราะยังดูแบบเพ่งๆ ยิ่งดูก็ยิ่งเพ่ง ส่วนที่เผลอไปคิด ทันทีที่รู้ว่าจิตเผลอไปคิด จิตจะดีดตัวผางตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ทันที ทันทีที่จิตเป็นผู้รู้แล้ว มันจะรู้สึกกายได้ มันจะรู้สึกใจได้ มันจะกลับมาอยู่กับตัวเองเรียกว่า จิตใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว



ถ้ายังดูจิตไม่เป็นก็ดูกายไปก่อน

จิตใจของคนในโลกนี้ลืมเนื้อลืมตัวตลอด ออกไปที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ที่สัมผัส ที่เรื่องราวที่คิดนึก ไม่สามารถกลับมาอยู่ที่ตัวเองได้ ถ้ากลับมาอยู่ที่ตัวเองได้ กลับมาที่จิตได้ เรียกว่า จิตถึงฐาน ถ้ายังกลับเข้ามาที่จิตไม่ได้ ให้มาอยู่ที่กายไว้ก็ยังดี ถ้ายังดูจิตไม่เป็นก็ดูกายไปก่อน ให้มาคอยรู้อยู่ที่กายไปก่อน เพราะกายเป็นบ้านของจิต

ครั้งหนึ่งหลวงพ่อภาวนาแล้วอดสงสัยไม่ได้ ไปถามหลวงปู่ดูลย์ว่า

หลวงปู่ครับ ผมไปที่ไหนๆ ได้ยินแต่ครูบาอาจารย์อื่นๆ ท่านมักจะพูดถึงคำว่า 'พุทโธ พิจารณากาย' ผมจะต้องไปพิจารณากายอีกไหม

หลวงปู่ดูลย์ตอบว่า

เอาทำไม กายเป็นของทิ้ง ที่เขาพิจารณากายก็เพื่อให้เข้ามาถึงจิต เมื่อถึงจิตแล้วจะเอาทำไมกับกาย

นี่ท่านสอนอย่างนี้ ต่อมาอีกนานหลายปี เป็นสิบปี หลวงพ่อเจอหลวงปู่สุวัจน์ ท่านเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ฝั้นเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ ท่านก็นับถือหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่สุวัจน์บอกหลวงพ่อว่าท่านไปเจอพระอาจารย์มั่น พระอาจารย์มั่นท่านบอกว่า

ดูจิตได้ให้ดูจิต ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย
ถ้าดูจิตก็ไม่ได้ ดูกายก็ไม่ได้ ทำสมถะไว้

ถ้าทำสมถะแล้ว จิตสงบ จิตมีความสุขขึ้นมา ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตมีความสุข มีความสงบ มีปีติ นี่มันกลับมาดูจิตได้แล้ว จิตเป็นเจ้าของบ้าน ร่างกายเหมือนบ้านที่จิตอยู่ เมื่อเราอยากหาเจ้าของบ้าน แต่ยังหาไม่เจอ เราก็มาเฝ้าที่บ้านไว้ คอยรู้สึกอยู่ที่กายไว้ เดี๋ยววันหนึ่งเราก็เห็นจิตได้ ฉะนั้น ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิตไปเลย แต่ถ้าดูจิตไม่ได้ให้รู้สึกในกายไว้ ค่อย ๆ ฝึกไป

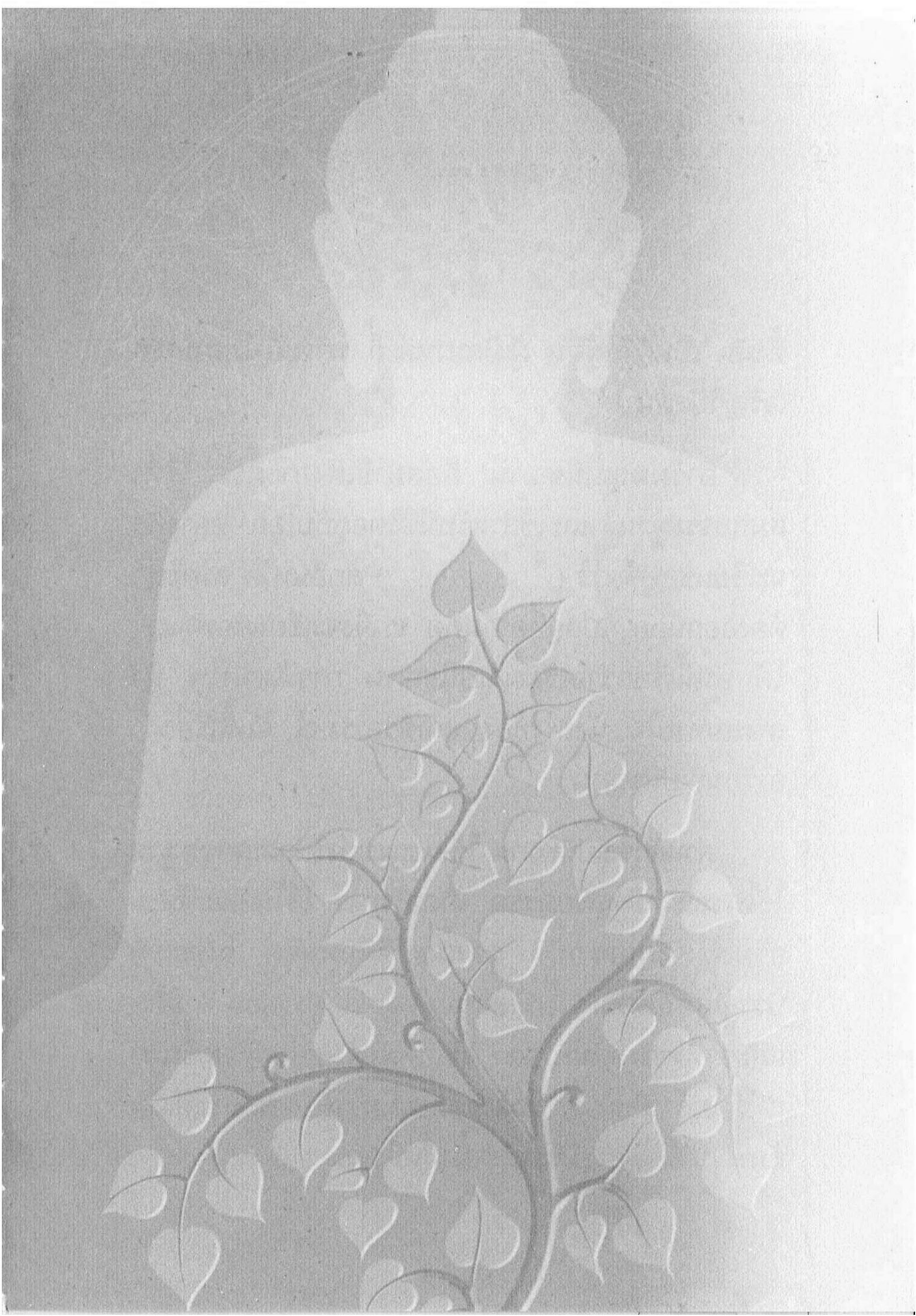


ให้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง จิตผู้เพ่ง กับ จิตผู้รู้

ถ้าใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เราจะเห็นร่างกายของตนเองได้ เห็นจิตใจของตนเองได้ ถ้าใจไม่ตั้งมั่น ใจไหลไปทางตา เราจะไปเห็นรูปภายนอก ถ้าใจไหลไปทางหู เราจะไปได้ยินเสียง ถ้าใจไหลไปทางจมูก เราจะไปได้กลิ่น ถ้าใจไหลไปที่ลิ้น เราจะไปได้รส ถ้าใจไหลไปตามผิวกาย เราจะไปรู้สึกสัมผัสภายนอก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวข้างนอก ข้างในก็รู้สึกได้ แต่จิตมันเคลื่อนทั้งสิ้น เช่น รู้สึกท้องที่กระเพื่อมไปกระเพื่อมมา จิตเคลื่อนไปที่ท้อง ฉะนั้น ถ้าจิตเคลื่อนไป มันจะรู้ออกนอก ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มันจะย้อนเข้ามาดูกายดูใจของตนเอง โดยที่จิตนั้นเป็นผู้รู้ผู้ดู ตัวนี้แหละเป็นตัวแตกหัก

ถ้าเราสามารถพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูได้ เรียกว่าเราได้ ลักขณูปนิชฌาน ซึ่งเป็นสมาธิที่สำคัญที่สุด แต่อาภัพเพราะคนไม่ค่อยรู้จัก คนรู้จักกันแต่ อารัมมณูปนิชฌาน

สมาธิมี ๒ ชนิด สมาธิชนิดที่ ๑ ชื่อ อารัมมณู-ปนิชฌาน จิตไปเพ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียว เช่น ไปเพ่งอยู่ที่พุทโธ ไปเพ่งอยู่ที่ลมหายใจ ไปเพ่งอยู่ที่ท้องพองยุบ ไปเพ่งอยู่ที่มือที่เท้า อันนั้นจิตออกนอก สมาธิชนิดที่ ๒ ชื่อ ลักขณูปนิชฌาน จิตจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา แล้วมันจะเห็นร่างกายแสดงไตรลักษณ์ได้ เห็นจิตใจแสดงไตรลักษณ์ได้ ฉะนั้น ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน จิตออกนอก มีหลายสำนวน แต่สภาวะเดียวกันนั้นแหละ คือจิตส่งไปข้างนอก ส่งไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือส่งไปคิดไปนึก มันจะไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เราต้องมาฝึก ตัวนี้เป็นตัวแตกหักเลยว่า ชาตินี้เราจะได้มรรคผลหรือไม่ ถ้าเราไม่มีลักขณูปนิชฌาน ไม่มีจิตที่



ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานล่ะก็ เราจะยังไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้

อารัมมณูปนิชฌาน คือสมาธิเพ่งอารมณ์ ใช้ทำสมถกรรมฐาน และใช้สำหรับมีชีวิตอยู่กับโลก อย่างเราจะเขียนซอฟต์แวร์ (   ) สักอันหนึ่ง สมาธิเราต้องออกนอก ไปอยู่ที่ความคิด เราจึงจะเขียนซอฟต์แวร์ได้ อันนี้เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน การนั่งเพ่งไฟ นั่งเพ่งลมหายใจ นั่งเพ่งท้อง เพ่งตัวอารมณ์ อันนี้เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน

ส่วนลักขณูปนิชฌาน ใช้ในขณะแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ใช้ในขณะที่เกิดอริยมรรค เกิดอริยผล ใช้ในขณะที่พระอริยเจ้าเข้าผลสมาบัติ ผลสมาบัติคือผลจิต ในขณะที่บรรลุโสดาปัตติผล บรรลุสกทาคามิผล บรรลุอนาคามิผล และอรหัตตผลนั่นแหละ จะเกิดผลจิตอย่างนั้นซ้ำขึ้นมา แต่ว่าไม่ล้างกิเลสเพราะมีแต่ผลไม่มีมรรค ผลสมาบัติเป็นลักขณูปนิชฌาน เพราะจิตตั้งมั่นถึงฐาน



เมื่อจิตตั้งมั่นถึงฐานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาได้

ฉะนั้น เราต้องมาฝึกให้จิตตั้งมั่นถึงฐานให้ได้ แล้วเราก็มาเจริญปัญญา มาทำวิปัสสนา เมื่อจิตตั้งมั่นขึ้นแล้วสติระลึกรู้ร่างกายที่เคลื่อนไหว มันจะเห็นว่าร่างกายกับจิตนี้เป็นคนละอันกัน เวลานี้คนที่ทำแบบนี้ได้ นับไม่ถ้วนแล้ว มีเยอะมากที่จิตมันตั้งมั่นขึ้นมา เห็นร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุธาตุที่เคลื่อนไหว แต่มันยังเห็นได้เป็นขณะๆ บางทีก็เห็น บางทีก็ไหลไปรวมเป็นก้อนเดียวกัน

ถ้าจิตกับกายไปรวมกันจะได้อะไรรู้ไหม ได้ กู จิตบวกกายจะกลายเป็น กู ขันธ์มันรวมกันขึ้นเมื่อไหร่ มันจะเป็นตัวเราขึ้นมา

ถ้าขันธ์แยกออกไป ขันธ์ก็จะเป็นขันธ์เท่านั้น ไม่เป็นตัวเรา กายก็ส่วนกาย เป็นแค่รูปธรรม เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เวทนากับกายก็คนละอันกัน เวทนากับจิตก็คนละอันกัน สัญญาคือความจำได้ ความหมายรู้ ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ ไม่ใช่จิตด้วย เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า สังขารคือความปรุงดี ความปรุงชั่ว เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ ไม่ใช่ความจำ ไม่ใช่จิตด้วย

นี่สภาวธรรมแต่ละอัน ๆ จะกระจายตัวออกไปถ้าจิตเราตั้งมั่นจริงๆ บางคนซึ่งเคยเจริญสติ เจริญปัญญามาดีแล้วในชาติก่อน ทันทีที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ขันธ์แตกตัวออก จะเห็นทันทีเลยว่า กายกับใจนี้เป็นคนละอันกัน แต่ถ้าคนที่ถนัดดูจิต ก็จะเห็นว่าความสุข ความทุกข์กับจิต เป็นคนละอันกัน บางคนก็เห็นว่า กุศล อกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงกับจิต เป็นคนละอันกัน มันจะแยกกัน



วิปัสสนาเบื้องต้น
ต้องหัดแยกธาตุแยกขันธ์

ถ้าเราแยกสิ่งเหล่านี้ได้ ก็เรียกว่าเราแยกธาตุแยกขันธ์เป็น แยกขันธ์ก็คือเห็นว่ากายกับใจเป็นคนละอันกัน กายก็ขันธ์หนึ่ง กายนี้แยกออกไปได้อีกเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ส่วนจิตใจก็แยกได้เป็นขันธ์อีก ๔ ขันธ์ เป็นเวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ เป็นสัญญาขันธ์ คือ ความจำได้ ความหมายรู้ เป็นสังขารขันธ์ คือ ความปรุงดี ความปรุงชั่ว เป็นวิญญาณขันธ์ คือ ความรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่มันจะแยกออกมาอย่างนี้

ถ้าแยกได้แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าแยกได้แล้วจะเห็นไตรลักษณ์ของแต่ละธาตุแต่ละขันธ์นั้น จะทำลายล้างความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ จะเห็นว่า รูปไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าใครเห็นความสุขความทุกข์เป็นตัวเรา แสดงว่าขันธ์ยังไม่แยก ถ้าขันธ์แยกแล้วมันจะไม่ใช่เราสุขเราทุกข์แล้ว ความสุขความทุกข์เป็นสิ่งหนึ่ง จิตอยู่ต่างหาก ไม่เกี่ยวกัน ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ความจำได้หมายรู้ไม่ใช่ตัวเรา ความโลภความโกรธความหลงไม่ใช่ตัวเรา เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จิตปรุงขึ้นมา แล้วจิตไปรู้เข้า แต่ถ้าจิตรู้ไม่ทันความโลภความโกรธความหลงที่จิตปรุงขึ้นมา ความโลภความโกรธความหลงนั้นจะกลับเข้ามาปรุงแต่งจิตอีกทีหนึ่ง นี่จิตปรุงแต่งกิเลสขึ้นมาก่อน แล้วสุดท้ายกิเลสกลับมาปรุงแต่งจิตได้อีก กิเลสมาปรุงแต่งจิตก็คือขันธ์กลับมารวมกัน มันก็มีกูขึ้นมาอีกแล้ว มีตัวเราของเราขึ้นมาอีกแล้ว



แยกธาตุแยกขันธ์เป็น จึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้

ฉะนั้น เรามาหัดรู้ หัดแยกธาตุแยกขันธ์ไปเรื่อย เพื่อจะได้เห็นสภาวะแต่ละอัน ๆ ไม่ใช่อันเดียวกัน ร่างกายไม่ใช่จิตใจ ความสุขความทุกข์ไม่ใช่กายไม่ใช่ใจ กุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่กายไม่ใช่ใจ ไม่ใช่ความสุขความทุกข์ด้วย ใจก็อยู่ต่างหาก ไม่ใช่กาย ไม่ใช่ความสุขความทุกข์ ไม่ใช่กุศลอกุศล แต่เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ถ้าเราแยกได้อย่างนี้ เราจะเห็นไตรลักษณ์

ถ้าแยกได้จึงจะเห็นไตรลักษณ์ ถ้าแยกไม่ได้ ทำได้มากที่สุดก็แค่คิดถึงไตรลักษณ์เท่านั้น เช่น เราแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น ใจกับกายของเรายังรวมเป็นปึกแผ่นเดียวกัน เราจะได้แต่นั่งคิดเรื่องไตรลักษณ์ว่า ร่างกายนี้

ไม่เที่ยง อย่างเช่นผมแต่ก่อนดำ เดี๋ยวนี้หงอกแล้ว ผมแต่ก่อนมีมาก เดี๋ยวนี้มีน้อย อย่างนี้คิดเอา ยังไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าจิตตั้งมั่นถึงฐานจริง ๆ แล้ว ขันธ์มันจึงจะแยกออก จึงจะเห็นกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ความจำได้หมายรู้ไม่ใช่ตัวเรา กุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา จิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดแล้วดับทั้งสิ้น ไม่มีจิตที่เป็นอมตะเลย ถ้าใครเห็นจิตเป็นอมตะ เห็นจิตเป็นของเที่ยง เห็นจิตมีดวงเดียวนี่เป็นมิจฉาทิฏฐิ คือเห็นจิตเป็นอัตตา พระพุทธเจ้าลุกขึ้นมาปฏิวัติลัทธิที่ว่าจิตเป็นอัตตา ท่านบอกว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา



ต้องฝึกซ้อมการปฏิบัติ ในรูปแบบทุกวัน

เรามาดูให้เห็นของจริง ดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้มีใจตั้งมั่น แต่ใจที่ตั้งมั่นเป็นคนดู อยู่ได้ไม่นาน ประเดี๋ยวเดียวก็จะกลายเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ผู้ไปดู ผู้ไปฟัง ผู้ไปดมกลิ่น ผู้ไปลิ้มรส ผู้ไปรู้สัมผัสทางกาย สังเกตไหม ใจเรารู้สึกตัวได้นิดเดียว เวลารู้สึกตัวนี่สั้น แต่เวลาหลงนี่ยาว

ฉะนั้น เราต้องฝึกทุกวัน ทำในรูปแบบ นั่งสมาธิ เดินจงกรม พอจิตไหลไปแล้วรู้ทัน ซ้อมให้ได้ทุกวัน อย่างน้อยวันหนึ่ง ๑๐ - ๑๕ นาที ก็ยังดี แล้วจะดียิ่งกว่านั้นอีก ถ้าได้วันละหลาย ๆ รอบ รอบละไม่ต้องนาน ถ้านานเดี๋ยวจะเครียด เดี๋ยวจะขี้เกียจ รอบละ ๕ นาทีก็ได้

ตื่นนอนมาก็รู้ทันจิตที่ไหลไปคิดสัก ๕ นาที ไปถึงที่ทำงานแล้ว ก่อนจะลงมือทำงาน ไหว้พระเสียหน่อย แล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปคิดสัก ๕ นาที แล้วค่อยทำงาน ก่อนจะกินข้าว เดินไปตักข้าว ไปซื้อข้าวกิน ก็รู้ทันจิตที่มันไหลไปไหลมาด้วย กินข้าวก็รู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมา จิตก็จะมีกำลังขึ้นมา ถ้าเราฝึกวันหนึ่งได้หลาย ๆ รอบ จิตจะมีกำลังมาก จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่อย่างนั้นได้ทั้งวันแล้ว



ถ้าขันธ์ไม่แยก ให้ช่วยด้วยการพิจารณาในเบื้องต้นได้

บางคนถ้าเคยมีวาสนาเก่าในทางเจริญปัญญา ขันธ์จะแยกเอง ถ้าขันธ์ไม่แยกก็ต้องช่วยแยกด้วยการคิดพิจารณา ตรงที่ให้คิดพิจารณามันมาอยู่ตรงจุดตั้งต้นนี้เท่านั้นเอง ถ้าเดินวิปัสสนาจริง ๆ แล้วจะไม่คิด วิปัสสนาแปลว่า เห็นตามความเป็นจริง วิปัสสนาไม่ใช่วิตก วิตกแปลว่าคิด ตรึกตรอง แต่เบื้องต้นบางคนต้องคิดก่อน เช่น พอทำสมาธิแล้วใจตั้งมั่นนิ่งๆ ไม่กระดุกกระดิก ไม่ยอมดูกายไม่ยอมดูใจ ก็ต้องน้อมมาดูกาย มารู้สึกอยู่ที่ร่างกายที่กำลังนั่งอยู่ มารู้สึกร่างกายที่หายใจอยู่ ค่อย ๆ สอนมันไป นี่ร่างกายมันนั่งอยู่ ใจเป็นคนดูรู้สึกไหม ร่างกายหายใจออก ใจเป็นคนดู รู้สึกไหม สอนมันไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ อย่าไปสอนแบบเคร่งเครียด



ถ้าจิตดื้อมาก
ต้องค่อย ๆ ปลอบไปสอนไป

จิตไม่ชอบให้บังคับ มันชอบโอ้โลมปฏิโลม ค่อย ๆ ปลอบ ค่อย ๆ สอน อย่าไปเคี่ยวเข็ญมากนัก เดี๋ยวมันไม่พอใจแล้วมันจะดื้อ จิตนี้เวลาดื้อก็ดื้อมากๆ แบบเอาไม่อยู่ เพราะฉะนั้น ต้องค่อย ๆ ปลอบ ค่อย ๆ พูดดี ๆ กับเขา

เมื่อก่อนเคยอ่านประวัติครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง คือ หลวงปู่ขาว ในประวัติหลวงปู่ขาว ท่านไปภาวนาอยู่กับหลวงปู่มั่น ท่านอยู่บนเขา แล้วจิตท่านดื้อมาก ท่านด่าจิตอยู่เรื่อยๆ พอเช้าท่านลงจากเขามา หลวงปู่มั่นก็สอน

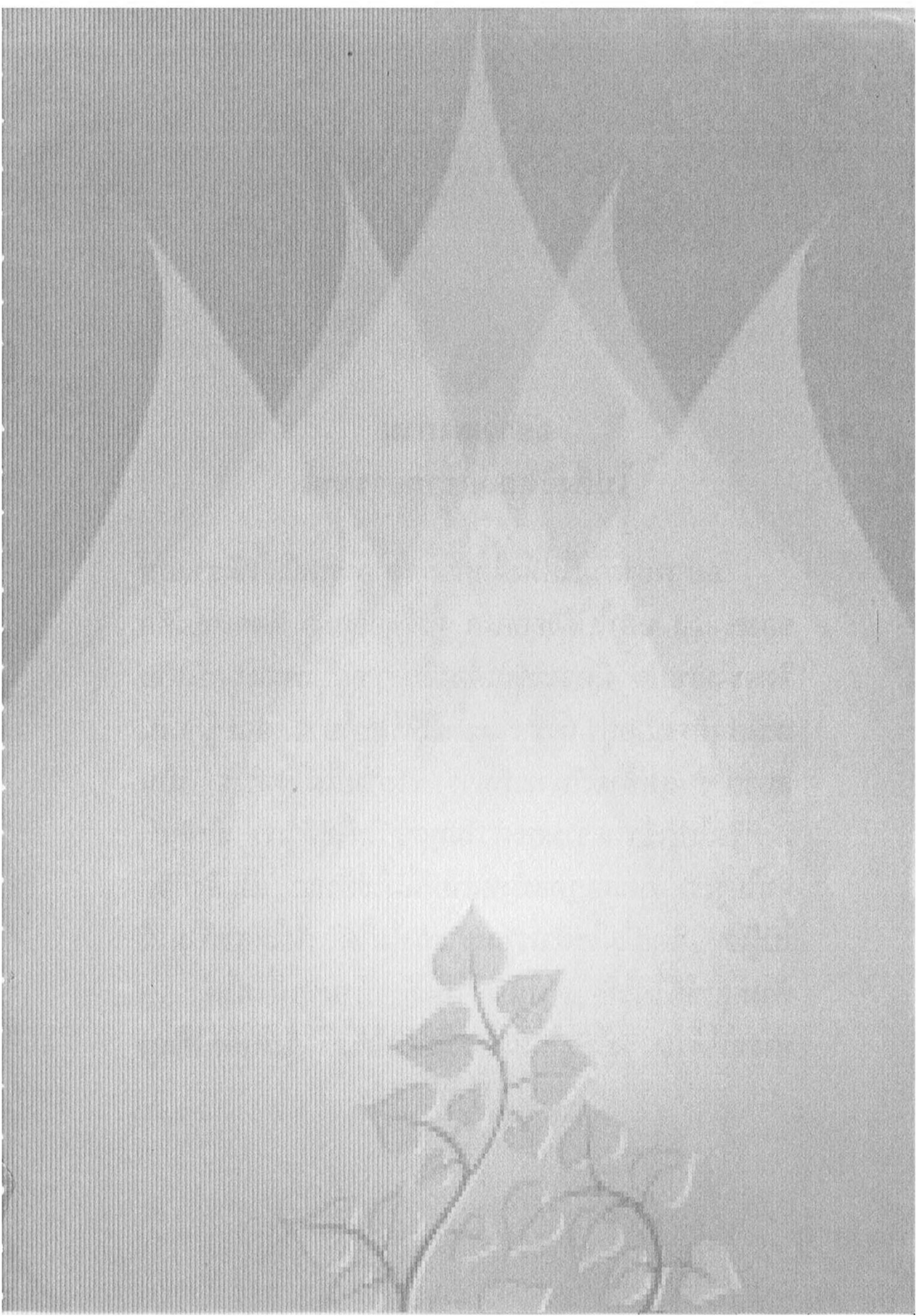
อย่าไปด่าจิตนะ จิตนั่นแหละคือพุทธะ จิตเป็นของดีของวิเศษ อย่าไปด่าเขา ค่อย ๆ ปลอบเขา พูดดี ๆ กับเขา อ่อนโยนกับเขา

จากนั้นท่านจึงหันมาเจริญเมตตา ใจของท่านก็สงบ แต่สงบแล้วท่านเดินปัญญาต่อได้

ฉะนั้นเราค่อย ๆ สอนจิตไป ร่างกายมันนั่ง เห็นไหม ใจเราเป็นคนดูอยู่ พูดกับมันเพราะๆ แต่ไม่ต้องเพราะมากอย่าง พ่อเจ้าประคุณเอ๊ย ไม่ต้องขนาดนั้น ทำใจให้สบายแล้วมันจะเห็นเอง เห็นไหมร่างกายกำลังพัด เห็นไหมร่างกายดมยาดม เห็นไหมร่างกายยิ้ม นี่ คอยรู้สึกเห็นไหมร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ ใจเราไปรู้มัน ใจเราเป็นคนรู้ ค่อย ๆ ฝึกอย่างนี้ ส่วนความรู้สึกทางใจ ถ้าใจมันสงสัยขึ้นมา เราเห็นความสงสัยเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ความสุขเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ความทุกข์เป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า อารมณ์อะไรเกิดขึ้น ค่อย ๆ สอนมันไป แต่ถ้ามันแยกขันธ์ได้แล้วไม่ต้องสอน อย่าพูดมาก ธรรมดาจิตพูดมากอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปช่วยมันพูด เพราะกว่าจิตจะหยุดพูดได้ ใช้เวลานาน

เมื่อก่อนหลวงพ่อภาวนา โอ้ จิตทำไมมันพากย์ไม่เลิก โกรธแล้ว โลภแล้ว หลงแล้ว ฟุ้งซ่านแล้ว จิตพากย์ก็บ่นมันว่าเมื่อไหร่จะเลิกพากย์เสียที รำคาญ ปรากฏว่ามันไม่เลิก ภาวนาหลายปีกว่าจิตจะเลิกพากย์ ค่อย ๆ ฝึกไปนะ อย่าไปว่ามัน ยิ่งว่ามันยิ่งดื้อ ค่อย ๆ ปลอบ ค่อย ๆ ให้กำลังใจ เชียร์มันบ้าง ชมมันบ้าง แต่อย่าให้มันเหลิง ถ้ากิเลสมาแล้วเราเชียร์มันมากจนหลงตามใจกิเลสไป อย่างนั้นเรียกว่าพาจิตเหลิงไปแล้ว ขนาดนั้นไม่เอา แค่ทะนุถนอมมันหน่อย ค่อย ๆ ปลอบมัน เธอเห็นไหม ความโกรธกับจิตมันคนละอันกัน

เวลาคนทั่วไปโกรธก็จะไปดูคนที่ทำให้โกรธ ส่วนของเราเวลามีความโกรธเกิดขึ้นมา ให้รู้ทันว่าใจมันโกรธ จะเห็นว่าความโกรธกับใจเป็นคนละอันกัน แต่ถ้ายังไม่เห็นก็ค่อย ๆ สอนมันไป เธอดูสิ ความโกรธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ค่อย ๆ หัดอย่างนี้ ต่อไปอารมณ์กับจิตจะแยกกันได้เอง





อย่าพยายาม
ไปดึงจิตออกจากอารมณ์

อย่าพยายามไปดึงจิตออกจากอารมณ์ ให้เขาแยกของเขาเอง อย่าไปดึงออกมา ถ้าดึงออกมา จิตจะแข็งทื่อ จิตจะไม่พอใจ มีความขุ่นเคืองลึก ๆ อยู่ เพราะถูกบังคับ เหมือนติดคุกอยู่ เพราะฉะนั้นให้รู้สบาย ๆ คอยรู้สึกไป สบาย ๆ สุดท้ายมันจะเห็นว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความสุขความทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า กุศลอกุศลทั้งหลายก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า จิตก็ไม่ใช่ตัวเราเพราะสั่งไม่ได้ สั่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ จิตทำงานได้เอง วิ่งไปดูได้เอง วิ่งไปฟังได้เอง วิ่งไปคิดได้เอง



ความรู้รวบยอด คือทุกอย่างเกิดแล้วดับทั้งสิ้น

ในขณะที่ฟังหลวงพ่อเทศน์ รู้สึกไหม จิตทำงานสลับไปสลับมา เดี๋ยวก็มองหน้าหลวงพ่อ เดี๋ยวก็ตั้งใจฟัง เดี๋ยวก็หนีไปคิด สลับไปสลับมาอยู่ตลอดเวลา นี่จิตมันทำงานได้เอง เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างนี้เรื่อยไป วันหนึ่งมันจะปิ๊งขึ้นมา ตรงที่มันปิ๊งขึ้นมาเป็นความรู้รวบยอดจะได้ดวงตาเห็นธรรม ก็คือจิตได้ความรู้รวบยอดว่า ทุกสิ่งที่เกิดนั้นดับทั้งสิ้น เพราะอะไร เพราะมันเห็นว่าร่างกายที่ยิ้ม เกิดแล้วหายไป ร่างกายที่พยักหน้า เกิดแล้วก็หายไป ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน เกิดแล้วก็หายไป จิตใจมีความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ ขึ้นมา ก็เห็นอีก ความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป จิตใจมีกุศล

มีอกุศล มีโลภ โกรธ หลง ก็เห็นอีก กุศลเกิดแล้วก็ดับ โลภ โกรธ หลง เกิดแล้วก็ดับ จิตเองก็เกิดดับ เดี๋ยวก็ไปเกิดที่ตา ไปดูรูป เดี๋ยวไปเกิดที่หู ไปฟังเสียง เดี๋ยวไปเกิดทางใจ ทางใจเกิดได้หลายแบบ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เดี๋ยวก็เป็นผู้หลงไปคิดนึกปรุงแต่ง

ฉะนั้น เราจะเห็นจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ เห็นซ้ำ ๆ ไป สุดท้ายมันจะรู้ว่าชีวิตที่เรามีอยู่ ที่เราคิดว่าชีวิตเรามีจริง ๆ นั้น แท้จริงแล้วมีชีวิตอยู่ชั่วขณะจิตเดียวเอง พอจิตเกิดแล้วดับไปก็คือเราตายไปหนึ่งชาติแล้ว หนึ่งชีวิตเกิดแล้วก็ดับไป เราตายอยู่ทุกขณะแต่ไม่เคยเห็น ถ้ามาคอยดู เราจะเห็นมีแต่เกิดแล้วก็ดับ ทีแรกก็เห็นโลภ โกรธ หลง เกิดแล้วดับ สุข ทุกข์ เกิดแล้วดับ หายใจออก หายใจเข้า เกิดแล้วดับ ต่อไปตอนที่ใจแจ้งธรรมะ มันจะปิ๊งขึ้นมาเลยว่า ทุกอย่างเกิดแล้วดับ



เพราะฉะนั้นตอนที่เข้าใจธรรมะ ไม่ใช่รู้ว่าโลภ โกรธ หลง เกิดแล้วดับ แต่รู้ว่าอะไรเกิด อันนั้นแหละดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ เห็นอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นว่าอันนี้คือ อันนี้ มันไม่มีภาษามนุษย์จะมายุ่งด้วยแล้ว ไม่ใช่ว่า อ้อ นี่โลภเกิดแล้วดับ โกรธเกิดแล้วดับ อย่างนี้อยู่ในขั้นของ การปฏิบัติ แต่ตอนที่ใจมันปิ๊ง ใจมีดวงตาเห็นธรรม มัน จะสรุปเลยว่า ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่มีตัวตนถาวร ถ้า เห็นอย่างนี้ได้ เราจะได้ธรรมะ เรียกว่าตกกระแสธรรม เป็นพระโสดาบัน พึ่งตัวเองได้แล้ว



เบื้องต้นจะเห็นก่อนว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ

หลังจากนั้นเราก็ภาวนาเหมือนเดิม ดูกายดูใจไป ปัญญาจะค่อยๆ พอกพูนขึ้น ถึงจุดหนึ่งมันจะเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะภายนอก ตา หู จมูก ลิ้น กายภายใน ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น ที่จะเห็นว่ากายเป็นทุกข์นั้น ดูจิตไปก็เห็นได้ ดูกายไปก็เห็นได้ เพราะดูจิตเป็นก็เห็นกาย ดูกายเป็นก็เห็นจิต มันเนื่องกันไปเนื่องกันมา

ฉะนั้น เราหัดดูของเราเรื่อยไป ถ้าถนัดดูจิตก็ดูจิตไป วันหนึ่งมันก็จะปิ๊งขึ้นมาว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ สังเกตไหม พวกเราที่ดูจิตชำนาญแล้ว นอนหลับอยู่ ร่างกายพลิกตัวก็ยังรู้เลย ดังนั้นถ้าจะมาบอกว่าดูจิตแล้วไม่เห็นกาย อันนั้นเข้าใจผิดแล้ว เราเห็นกายอยู่แทบทุกขณะจิต

ด้วยซ้ำไป ขยับเขยื้อนมันรู้สึกตลอด จะเหลียวซ้ายแลขวามันมีแต่ความรู้สึกตัว มันเป็นอัตโนมัติไปหมด มันจะเห็นกายนี้มีแต่ทุกข์ ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ ยืนก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นั่งก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์ตลอดเวลา อย่างทำไมต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ก็เพราะมันทุกข์ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถหนีทุกข์ ทำไมคันแล้วต้องเกา ก็เพราะมันทุกข์ต้องเกา ทำไมต้องกินข้าว ก็เพราะมันทุกข์ ต้องกินข้าว ทำไมต้องขับถ่าย ก็เพราะมันทุกข์ ต้องขับถ่าย ทำไมเหงื่อต้องออก ก็มันร้อน มันทุกข์ เหงื่อต้องออก นี่มันจะเห็นเลย ในกายนี้มีแต่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา



ต้องเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วน ๆ อีกที จึงจะพ้นทุกข์ไม่ต้องเกิดอีก

ทั้ง ๆ ที่เราดูจิต แต่มันแจ้งกายเอง สุดท้ายมันจะรู้ว่า กายนี้ทุกข์ล้วน ๆ กายนี้ไม่ใช่ว่าสุขบ้างทุกข์บ้าง เหมือนที่เคยเห็น เหมือนที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเขาเห็นกัน แต่ว่ามันคือทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว จิตจะหมดความยึดถือกาย ตรงที่มันไม่ยึดถือกายเป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

หลวงปู่ดูลย์บอกว่า นักปฏิบัติที่ว่าดังๆ มีชื่อเสียงส่วนใหญ่จะมาติดตรงนี้ มาตายอยู่ตรงพระอนาคามี ไปไม่รอด เพราะยังยึดถือจิตไม่เลิก ต้องเห็นจิตเป็นตัวทุกข์อีกทีจึงจะปล่อย

หลวงพ่อไปเยี่ยมครูบาอาจารย์องค์หนึ่งที่สุรินทร์ ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านบวชกับหลวงปู่ดูลย์ ตอนบวชกับ

หลวงปู่ดูลย์ได้ ๓ พรรษา เข้าไปหาหลวงปู่ หลวงปู่ก็สอนท่านว่า

การจะปล่อยวางไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ ไม่ยากหรอก ถ้าเห็นทุกข์ ถ้าเห็นกายเป็นทุกข์ มันก็ปล่อย ถ้าเห็นจิตใจเป็นทุกข์ มันก็ปล่อย

หลวงปู่บอกว่ามันไม่ยาก ขอให้เห็นทุกข์เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ที่หลวงปู่ดูลย์สอนตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้ทุกข์ หลวงปู่ดูลย์ก็สอนให้รู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ที่กาย ให้รู้ลงไปในกายบ่อยๆ ทุกข์อยู่ที่จิต ให้รู้ลงในจิตบ่อยๆ ถ้าเห็นกายเป็นทุกข์ล้วน ๆ เมื่อใด ก็ได้พระอนาคามี ถ้าเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วน ๆ เมื่อใด ก็พ้นทุกข์พ้นร้อนไม่เกิดอีกแล้ว

ฝึกทุกวันนะ ธรรมะมันจะมาลงกันหมด ทั้งปริยัติทั้งปฏิบัติ ลงเป็นที่เดียวกันนี่แหละ ค่อย ๆ ฝึกเอา ไม่ยากอย่างที่คิด

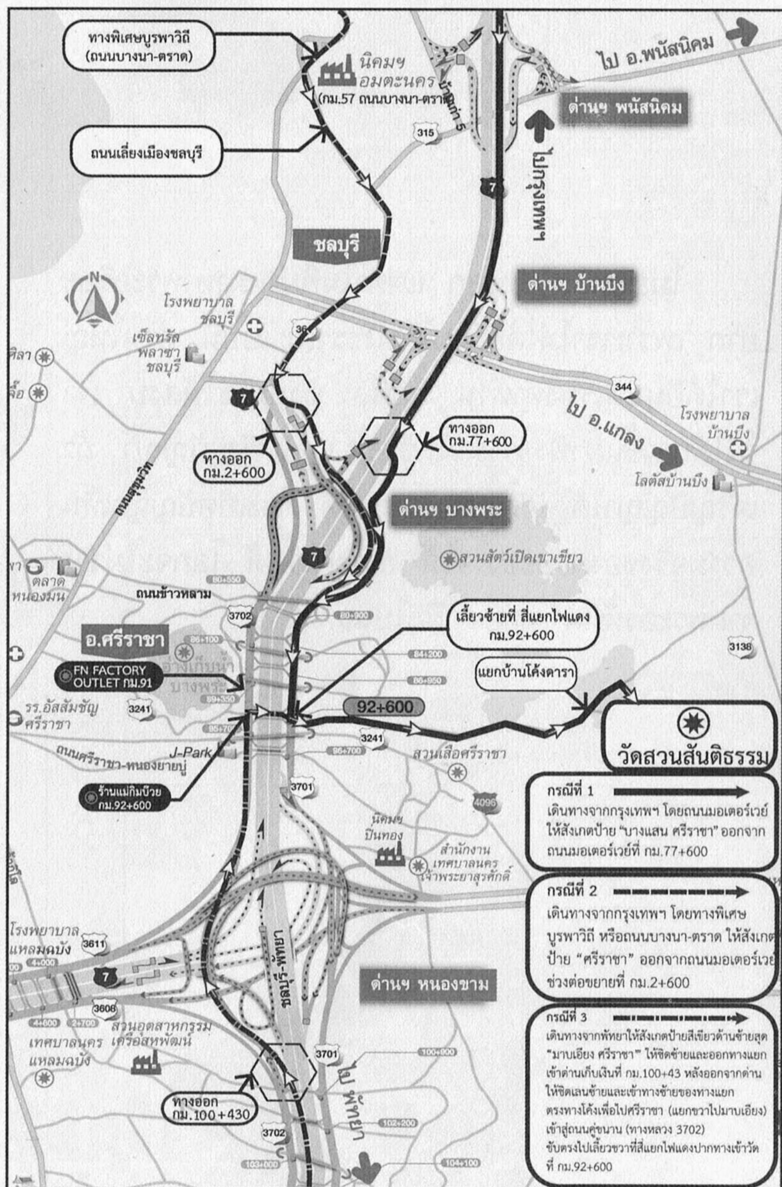


สรุปการปฏิบัติ : รักษาศีล ๕ ฝึกจิตให้ตั้งมั่น แล้วเจริญปัญญา

สรุป ขั้นแรกรักษาศีล ๕ ไว้ก่อน ถ้ามีศีล ๕ จิตใจจะสงบง่าย ขั้นที่สอง ฝึกจิตใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งไว้ แล้วคอยรู้ทันจิต จิตไหลไปคิด - รู้ทัน จิตไหลไปเพ่ง - รู้ทัน ถ้าเรารู้ทันจิตที่ไหล โดยเฉพาะการรู้ทันจิตที่ไหลไปคิด จะทำให้จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วให้มาเจริญปัญญา เห็นกายกับใจเป็นคนละอัน เห็นความสุขความทุกข์กับจิตใจเป็นคนละอัน เห็นกุศลกับจิตใจเป็นคนละอัน เห็นจิตใจเกิดดับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การเฝ้าดูอย่างนี้เรียกว่าเจริญปัญญา

ไม่ยากเกินไปหรอก แต่ทำไมที่ผ่านมาหาพระอริยะยาก เพราะเราไม่ได้ยินไม่ได้ฟังธรรมะแบบนี้ ส่วนใหญ่เราได้ยินแต่เรื่องทำทาน ถือศีล นั่งสมาธิให้สงบ เราไม่ได้ก้าวขึ้นมาฟังธรรมะในขั้นของการเจริญปัญญา ถ้าเจริญปัญญาได้ เจริญสติปัฏฐานได้ ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจได้ ทำอย่างนี้ได้ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ ค่อย ๆ ฝึกไปนะ

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359

เฝ้าดูลงไปในกายนี้ มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ในจิตนี้ก็มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ถ้าเราดูได้ ใจยอมรับความจริงได้เมื่อใด
ก็เรียกว่าเราได้ดวงตาเห็นธรรม
คือเรารู้ความจริงว่าทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราวไปหมด
ถ้ายอมรับได้ว่าทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราว
ความทุกข์จะหายไปเยอะเลย พระโสดาบันไม่ได้เห็นอะไรมาก
พระโสดาบันท่านเห็นแค่ว่า ทุกอย่างมันชั่วคราว
สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับไป แล้วหลังจากนั้นก็ภาวนาให้มากขึ้น ๆ ไป
จนปัญญามันมากขึ้นไปอีก มันจะเห็นว่า
กายนี้ จิตใจนี้ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ

คู่มือการปฏิบัติธรรม

พระธรรมเทศนาโดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช